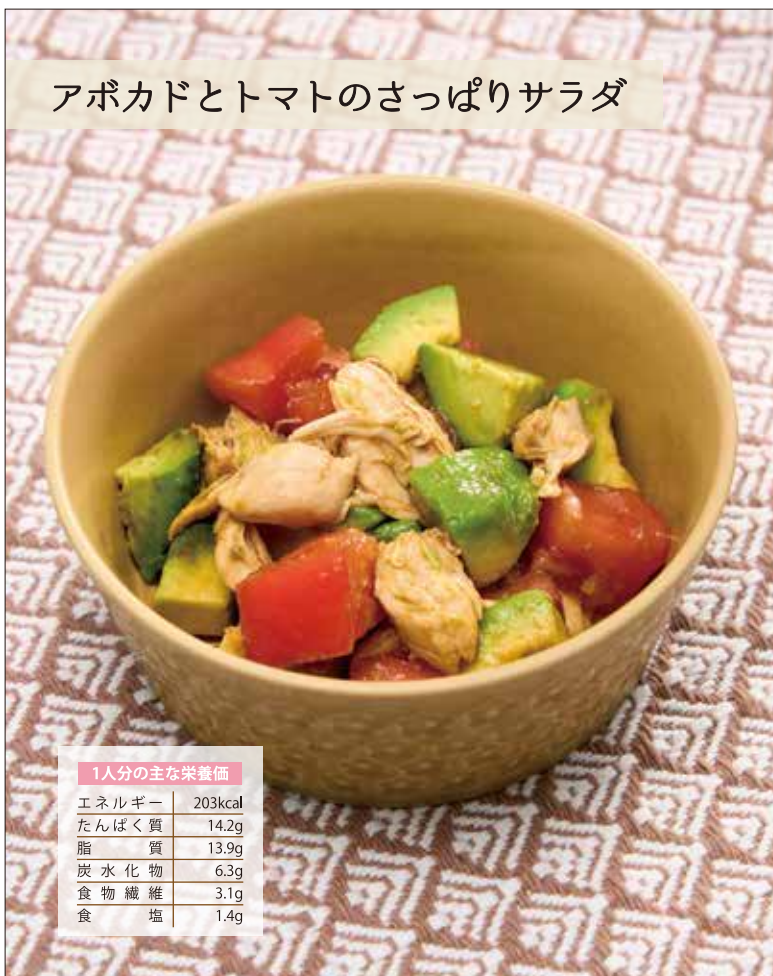


アボカドとトマトのさっぱりサラダ



1人分の主な栄養価

エネルギー	203kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	13.9g
炭水化物	6.3g
食物繊維	3.1g
食塩	1.4g

材料<2人分>

アボカド……………1/2個 しょうゆ……………大さじ1
トマト……………1/2個 オリーブオイル…小さじ2
鶏ささみ……………2本 わさびチューブ…3cm程度

作り方

- ①鶏ささみをゆでて、身をほぐし冷ましておく。
- ②種をとって皮をむいたアボカドとトマトを2cm角くらいに切る。
- ③しょうゆ、オリーブオイル、わさびを混ぜてドレッシングを作る(わさびは味を見ながらお好みで)。
- ④アボカド、トマト、鶏ささみをボウルに入れ、③と混ぜ合わせたら完成。

料理のポイント

睡眠ホルモンともいわれるメラトニンを作るのに必要なトリプトファンを多く含むアボカドと、ビタミンB6を含む鶏ささみを一緒にとることで、効率良くメラトニンを生成できます。朝食にとくにおすすめ。

材料には、7大アレルゲンを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
×	×	×	×	×	×	×